



Sunde knogler og tænder

Hvad er calcium+D3?

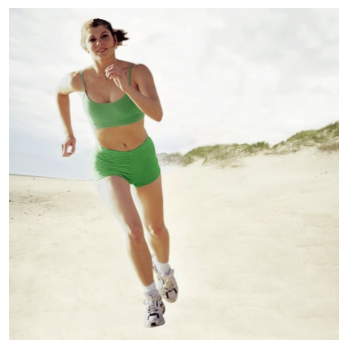
Bio-Calcium+D3 indeholder de to vigtige næringsstoffer kalk og D-vitamin, som styrker knoglerne. Tabletterne har en frisk pebermyntesmag og kan tygges eller synkes hele. Tablettens calciumforbindelse nedbrydes i mavesækken, og calcium-ionerne optages i tarmen. D-vitamin bidrager til en normal optagelse af calcium. Hver tablet bidrager med hele 400 mg calcium og 5 µg D-vitamin.

Hvad er calcium?

Calcium, også kaldet kalk, er et grundstof og er det mineral, vi har mest af i kroppen. Calcium er nødvendigt for vedligeholdelse af normale knogler og tænder. Knoglerne fungerer imidlertid også som kroppens calciumdepot.

Både kvinder og mænd opnår den højeste knoglemasse i 25-30 års alderen.

D-vitamin bidrager til en normal optagelse af calcium. Sollys bidrager til kroppens egen dannelse af D-vitamin.



Bio-Calcium +D₃

Næringsstoffer pr. anbefalet daglig dosis:

		% ADT*
Vitamin D	10 µg	200%
Calcium	800 mg	100%

*ADT= Anbefalet daglig tilførsel

Dosering

2 tabletter dagligt for voksne samt børn på 11 år og derover. Den anbefalede daglige dosis må ikke overskrides. Bør kun efter aftale med læge eller sundhedsplejerske anvendes af gravide eller børn under 1 år.

Kosttilskud bør ikke erstatte en varieret kost og en sund livsstil.

Særlige forhold

God sammen med **Bio-Magnesium**.

Opbevaring

Stuetemperatur.
Opbevares utilgængeligt for børn.

Ingredienser

Calcium (calciumcarbonat).
Sødestof: Sorbitol.
Antiklumpningsmiddel: Polyvinylpyrrolidon.
Sødestof: Xylitol.
Antiklumpningsmidler: Magnesiumsalte af fedtsyrer, siliciumdioxid. Overfladebehandlingsmiddel: Hydroxypropylmethylcellulose.
Smagsforstærker: Pebermyntepulver.
Vitamin D₃: Cholecalciferol.

Ingredienserne i dette produkt stammer ikke fra økologisk landbrugsproduktion. Udtrykket "Bio" henviser i denne sammenhæng alene til produktets biotilgængelighed eller biokemisk organiske natur.

Den ene procent af kroppens calcium, som ikke indgår i knogler og tænder har også andre funktioner i kroppen, idet calcium:

- Medvirker til en normal muskelfunktion og en normal neurotransmission
- Bidrager til en normal styrkning af blodet
- Medvirker til normalt energistofskifte
- Bidrager til fordøjelseszymernes normale funktion

Hvor finder vi calcium?

- mælkeprodukter
- mandler
- grøntsager
- korn og frø
- nødder
- frugt

Hvad er D-vitamin?

D-vitamin er et fedtopløseligt vitamin, som findes i flere udgaver med vitamin D₂ og D₃ som de mest relevante. Vitamin D₃ er dog mere effektivt end vitamin D₂ til at hæve blodets vitamin D-indhold og mere effektivt til at deponeres i kroppens fedtvæv. D-vitamin betegnes også som et provitamin, idet vi selv kan danne D₃-vitamin i huden, når vi får tilstrækkeligt sollys.

D-Vitamin:

- Spiller en rolle i kroppens celledifferentieringsproces, som er den proces, der udvikler celler til bestemte celler f.eks. hjerne-, nerve-, lunge-, hjerte- og knogleceller.
- Bidrager til at vedligeholde normale knogler og tænder

- Medvirker til en normal optagelse/udnyttelse af calcium
- Bidrager til vedligeholdelse af en normal muskelfunktion
- Medvirker til et normalt immunforsvar
- Bidrager til et normalt calciumindhold i blodet

I de senere år har der i medierne været et voksende fokus på vores behov for D-vitamin. Den danske Fødevarerstyrelse anbefaler 10 µg D-vitamin til børn, gravide, til børn og voksne med mørk hud samt børn og voksne med en tildækkende påklædning samt andre der sjældent eller aldrig får sollys.



Børn

Det er vigtigt, at børn får D-vitamin, da D-vitamin er nødvendigt for en normal vækst og udvikling af deres knogler. En kombination af calcium og D-vitamin er nødvendig for en normal vækst af børns knogler.